



Liebe Kinder, liebe Eltern,  
nachdem der Winter noch einmal die Zähne gezeitigt hat, kann das Frühjahr jetzt kommen. Wir freuen uns auf die länger werdenden Tage und Temperaturen, die zu Aktionen im Freien einladen.

Im Januar und Februar verwöhnten sich Eltern und Kinder bei gegenseitigen Massagen, es wurde mit Sole geforscht, jongliert, in die Sterne geschaut, miteinander gerungen, Fledermäuse wurden bestaunt und „wild“ gespielt. Lernspiele standen auf dem Programm, aber auch Gesellschaftsspielnachmittage mit zahlreichen Gewinnern. Eine Gruppe der Freiherr-vom-Stein-Schule hatte viel Freude beim „Kleinen Erlebniswochenende“ im Schullandheim Mentrup-Hagen.

Wir wünschen schöne Osterferien,  
das Team der Gesunden Stunde

## Was sind ICECOOL, Grabolo und Gruselgrütze?



Foto: Deborah Wiewel



Fotos: Silke Tegeder-Perwas



Die Heiligenwegschule in Osnabrück ist neue Kooperationspartner der Gesunden Stunde. Eltern und Kinder lernten beim Gesellschaftsspielnachmittag in der Schule viele neue Spiele kennen. Vier Gewinner freuten sich über die Spiele aus der Verlosung.

Eltern und Kinder der Dröperschule hatten Spaß mit Gesellschaftsspielen wie Deja-vu, Black dog, Make 'n Break Architektur, Gruselgrütze und ICECOOL. Bei eisigen Außentemperaturen vergnügten sich die Teilnehmer beim Knobeln und Rätseln im Warmen.

## Backen zu Ostern

Rezept und Foto von Meike Broermann

### Quarkhasen (10 Stück)

#### Zutaten

300 g	Mehl
1 P.	Backpulver
75 g	Zucker
1 P.	Vanillezucker
125 g	Quark
100 ml	Milch
100 ml	Öl
1	Eigelb
1 EL	Wasser
5	Rosinen

Mehl mit dem Backpulver mischen, Zucker, Vanillezucker, Quark, Milch und Öl zugeben. Mit den Knethaken des Handrührgerätes zu einem glatten Teig verarbeiten. Nicht zu lange kneten, sonst klebt der Teig.

Eigelb mit 1 EL Wasser verquirlen. Den Teig mit den Händen auf einer bemehlten Arbeitsfläche nochmals durchkneten. Zu einer Rolle formen und in 10 gleichgroße Stücke teilen. Aus jedem Teigstück eine 14 cm lange Rolle sowie jeweils 1 Kugel (ca. 4 cm Durchmesser) formen. Die große Kugel zwischen den Händen oval formen und an einem Ende einschneiden. Alle Teile mit Eigelb bestreichen. Die Rolle schneckenartig einrollen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech setzen. Die eingeschnittene Kugel als Kopf ansetzen, dabei die Ohren etwas auseinanderziehen.

5 Rosinen halbieren. Daraus je ein Auge auf den Teighasen setzen. Bei Umluft 160°C im Backofen 20 Minuten backen.



## Flashmob Gesunde Stunde

### Liebe Kinder, liebe Eltern,

für das Frühjahr steht etwas Besonderes auf dem Plan der Kooperationschulen: üben für einen Tanz-Flashmob in Osnabrück am 26. Mai 2018!!

**Was ist ein Tanz-Flashmob?** „Eigentlich“ entsteht solch eine Versammlung spontan. Eine kleine Gruppe beginnt in der Mitte des Platzes zu tanzen. Nach und nach kommen immer mehr Tänzer dazu, bis der ganze Platz in Bewegung ist. Danach geht man auseinander...

**Was haben wir vor?** Wir wollen mit ganz vielen Eltern und Kindern der Kooperationschulen der Gesunden Stunde auf dem Nikolaiort oder dem Theatervorplatz tanzen.

**Wer kann mitmachen?** 11 Kooperationschulen haben Übungstermine für die Kinder und Eltern vereinbart. Die ersten Proben haben bereits stattgefunden. Wir freuen uns über alle, die Spaß am Tanzen haben. Die Choreographien sind leicht zu lernen!

**Wie ist der Ablauf am 26. Mai?** Wir treffen uns um 10:30 Uhr zum Üben in der großen Gruppe auf dem Schulhof des Carolinums (Große Domsfreiheit 1). Um 12:00 Uhr ist der erste „Auftritt“: aus allen anliegenden Straßen strömen die Tänzer auf den Nikolaiort/Theatervorplatz und verwandeln den Platz in ein großes wirbelndes Tanzspektakel.

**Wir freuen uns schon sehr auf den großen Tag im Mai, seid dabei! Bringt Spaß mit!**



## Ausflugstipp: NaturaGart-Park

Der NaturaGart-Park in Ibbenbüren-Dörenthe hat sich von einem Testgelände der Teichbaufirma NaturaGart zu einem großen Freizeitpark entwickelt. Auf 200.000 m<sup>2</sup> wird den Besuchern eine große Vielfalt von Attraktionen geboten. Im Frühjahr machen 300.000 Tulpen, Narzissen und anderen Frühlingsblumen weite Teile des Parks zu einem Blütenteppich. Danach folgen tausende von Sommerblumen. Ein Höhepunkt sind die Teichanlagen mit den bunten Seerosen-Sorten. Durch Glasfenster kann man Fische und Seerosen auch von unten anschauen.



Weltweit einmalig ist ein Unterwasserpark für Sporttaucher mit einem 300 m langen Höhlensystem, einem Wrack, einer versunkenen Tempelanlage, Lagunen, Schluchten und einem Seerosengraben. Dort kann man (mit einem Tauchlehrer) auch selbst einmal abtauchen. Ein weiteres Highlight ist das größte Teichaquarium Deutschlands mit über 2 m langen Stören. Aus einer Seekanzel am Ufer der Wasserwildnis kann man Kormorane, Reiher und Eisvögel beobachten. In einer 1.500 m<sup>2</sup> großen Palmenhalle oder am Ufer des Sees lädt Gastronomie zum Verweilen ein.



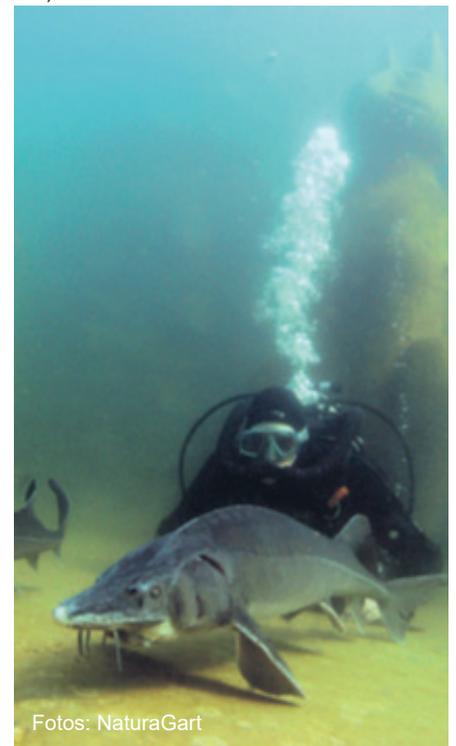
### Öffnungszeiten, Eintrittspreis und Gruppenregelung 2018:

Montag-Samstag: 8-19 Uhr  
Sonn- und Feiertage: 9-19 Uhr  
Der Eintritt beträgt 3 Euro,  
Kinder bis 1,20 m  
Größe frei.

Gruppenregelungen:  
05451/5934-341

Anfahrt:  
49479 Ibbenbüren,  
Riesenbecker Str. 63

Infos unter  
[www.naturagart.de](http://www.naturagart.de)



Fotos: NaturaGart

### Gefördert durch:

 Stiftung der Sparkassen  
im Landkreis Osnabrück

 pronovaBKK  
Partner für Ihre Gesundheit

 BKK firmus  
... gesundum gut!

 fair versichert  
VGH

 GESUNDHEITSDIENST  
FÜR LANDKREIS UND STADT OSNABRÜCK

 Christliches  
Kinderhospital Osnabrück  
ZENTRUM FÜR KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

 Stiftung  
Stahlwerk Georgsmarienhütte

 Audi BKK

### Impressum

Gesunde Stunde e.V.  
Am Schölerberg 1  
49082 Osnabrück  
[info@gesundestunde.de](mailto:info@gesundestunde.de)  
Mobil: 0173 794 2625  
Silke Tegeder-Perwas (Koordination)